

花粉症の症状軽減のための セルフケア

■免疫機能を正常に保つ

- ・睡眠を十分にとる
- ・規則正しい生活習慣と、バランスのよい食生活を心がける
- ・ストレスをためない

■鼻の粘膜を正常に保つ

- ・かぜをひかない
- ・お酒を飲みすぎない
- ・タバコを控える

花粉を体内に取り込まないための セルフケア

1 セルフケア

ホームページなどで花粉情報をチェック
飛散量が多いときは外出を控えましょう。



2 セルフケア

外出時は、マスク、メガネ、帽子を着用



コンタクトレンズは眼に炎症などを引き起こすことがあるので、メガネに替えたほうが安心です。

3 セルフケア

外出時は、花粉のつきにくい服装でウールなどの毛織物は避け、綿、ポリエステルなどの化学繊維などにするとよいでしょう。



5 セルフケア

窓の開閉に注意し、室内はこまめに掃除
レースのカーテンをすれば、侵入する花粉の量を約1/4に減らせます。



4 セルフケア

帰宅時は、家の中に花粉を持ち込まない

玄関前で衣服や髪についた花粉を払い落とし、すぐに、うがい、鼻をかみ、洗顔をしましょう。



セルフケア

布団や洗濯物はできるだけ室内に干す
外に干した場合は、掃除機をかけるなど花粉を取り除く工夫を。



花粉症の季節 真っ只中!!

セルフケアは万全ですか？

「キーポイントは、

花粉をできるだけ体内に取り込まないこと」

花粉症は、医療機関にかかり適切な治療を受けることが最も有効ですが、同時に、ふだんの生活のなかでできるセルフケアをしっかり実行することで、症状を軽減し、仕事や日常生活への支障を減らすことができます。

鼻や目から花粉を大量に体内に取り込むと、体が花粉に対する抗体をもつリスクが高くなり、花粉症を発症しやすくなります。

すでに花粉症にかかっている人やかかっていてもごく軽症の人は、花粉をできるだけ体内に取り込まないことが、現在の症状をそれ以上悪化させないために最も重要です。また、

まだ症状がない人も、今後も発症しないために、花粉症の人と同様、花粉をできるだけ体内に取り込まないようにしましょう。

ふだんの生活のなかでセルフケアを心がけることが、症状を和らげたり、花粉症にかかりにくくしたりするなど、快適な生活を送るための最大のポイントです。

花粉情報はこちらで

環境省花粉観測システムホームページ ➡ <http://kafun.taiki.go.jp/>
※各自治体ホームページなどでも各地域の花粉情報を提供しています。ぜひご利用ください。